بسم الله الرحمن الرحيم

الطبخ العربي

ارشادات عامة

انقر على العنوان للمتابعة

انقر هنا للعودة

تقطيع و فرم البصل
تقشير الطماطم
تنظيف الأرضي شوكي
سلق الخضار
سلق البطاطا
شي البطاطا
فرم البقدونس او الكزبرة
سلق الحبوب اليابسة
تنظيف الدجاج

تقطيع الدجاجة (٤ قطع)
تقطيع الدجاجة (٨ قطع)
سحب العظام من الدجاج
تكتيف الدجاج قبل طهيه
تحمير الدجاج في الفرن
تنظيف الأسماك
تقطيع السمك الى شرائح
تنظيف سمك السردين
تنظيف القريدس

مرق الدجاج
مرق اللحم
الأرز المفلفل
الارز الاسمر
الثوم بالحامض والزيت
الطرطور
العجينة الأساسية
اللبن واللبنة
اللبن الزبادي المطبوخ

تحضير النقولات
حرارة الفرن
الوحدات القياسية
١٠ أفكار لكسب الوقت
أدوات للسلطات
أدوات للمقبلات
أدوات لجميع اللحوم
قدر (طنجرة) الضغط
ترتيب الأطباق على المائدة
ترتيب مستلزمات المائدة

تحضير البصل

تقطيع البصل الى شرائح:

امسكي نصف البصلة وقطعيها الى شرائح رقيقة (حسب الحاجة).

تخلصي من طرف الجذر.

فرم البصل:

اقطعي البصلة الى نصفين بالطول. ضعي أحد النصفين من جانبه المقطوع على لوح الفرم.

قطعي البصل عمودياً بحيث يصل نصل السكين الى طرف الجذر (إذا كان حجم البصل كبيراً، فستحتاجين الى تقطيعه مرتين او ثلاثة).

امسكيه وقطعيه بالعرض الى شرائح رفيعة قدر الإمكان دون أن يصل نصل السكين الى طرف الجذر.

افرمي البصل ناعماً (حسب الحاجة) وتخلصي من طرف الجذر.

تقشير الطماطم

إغلي كمية من الماء في قدر (كمية كافية لغمر الطماطم) ثم ارفعيها واتركيها جانبا.
أزيلي قموع الطماطم ثم اغسليها جيداً.
اصنعي علامة اكس على اسفل كل حبة من الطماطم.
ضعيها في الماء المغلي لمدة ٣ دقائق ثم إرفعيها (عندما تطرى القشرة).

قشري حبات الطماطم بطرف سكين صغيرة (سوف تلاحظين أن القشرة تزال بسهولة).

تنظيف رؤوس الأرضي شوكي

قطعي سويقات الأرضي شوكي وانزعي الأوراق الخارجية عنها. قصي الأوراق الباقية بالمقص.

انزعي الشوك من داخل الأرضي شوكي بالملعقة ثم جوفيها.

نظفيها بنقعها في ماء بارد مملح مع قليل من الحامض والطحين لكي لا يسود لونها.

سلق الخضار

سلق البطاطا:

اغسلي البطاطا ونظفيها بالماء البارد. ضعيها في قدر، اغمريها بالماء وأضيفي الملح اليها (منعاً لتشربها الماء وفقدان مذاقها والمواد الغذائية في داخلها) مع التحريك وغطي القدر. اسلقي البطاطا لمدة ٢٥-٣٥ دقيقة أو حتى تطرى ثم صفيها.

سلق الخضار الخضراء اللون (كاللوبياء والسبانخ الخ...):

اغلي الماء واضيفي رشة من بايكربونات الصوديوم(للمحافظة على الاخضرار) ثم أضيفي الخضار.

شي البطاطا

اغسلي البطاطا بالماء البارد وجففيها. اثقبي كل حبة من البطاطا بستة ثقوب بواسطة الشوكة. غُلفي البطاطا بواسطة ورق السلوفان وضعيها مباشرة على رف مسلك للفرن.

اخبزي البطاطا بالفرن الساخن على درجة حرارة ٢٢٠ مئوية لمدة حوالي ساعة أو حتى تطرى.

اتركي البطاطا جانباً لمدة ٥ دقائق ثم افتحي برفق ورق السلوفان وقطعي أعلى كل حبة من البطاطا بعلامة أكس واضغطي بواسطة قماشة حتى ينفتح أعلاها.

فرم باقة البقدونس او الكزبرة

تخلصي من العروق الصفراء والذابلة.

امسكي الباقة جيداً باليد اليسرى والسكين باليد اليمنى.

أزيلي أطراف الغصينات السفلية ثم افرمي الباقة ناعماً أو حسب الرغبة.

سلق الحبوب اليابسة

مدة سلق العدس الأسمر: ساعة ونصف.

مدة سلق العدس المجروش (الأحمر): حوالي الساعة.

مدة سلق العدس الأبيض: حوالي ١٥ دقيقة.

الحمص: انقعيه في ٤ أضعاف كميته من الماء مدة ليلة كاملة. في الصباح، اغسليه جيداً وصفيه. ضعي الحمص في وعاء من الماء ثم رشي عليه القليل من الكربونات (بايكربونات الصوديوم) واتركيه جانباً مدة ٣٠ دقيقة. ضعيه في قدر عميقة وأضيفي ٤ أضعاف كميته من الماء واتركيه على حرارة مرتفعة حتى الغليان. اضيفي كوب من الماء البارد ثم خففي النار واغليه على نار هادئة مدة ساعة او حتى ينضج.

ملاحظة: يمكنك اخذ كمية من الحمص مطبوخة جزئياً (نصف طهو) لاستعمالها في البرغل بالدفين والمغربية.

الفول (الصغير او العريض): نقيه ثم انقعيه في ٤ اضعاف كميته من الماء مع رشة من الكربونات مدة ٢٤ ساعة. اغسليه جيداً ثم اسلقيه (نفس طريقة سلق الحمص).

الفاصولياء (الصنوبرية او العريضة): انقعيها في ٤ أضعاف كميتها من الماء لمدة ليلة كاملة. اغسليها جيداً ثم اسلقيها في ضعف كميتها من الماء لمدة ٢٠ دقيقة. ارفعيها وصفيها.

ملاحظة: لا تغسل الفاصولياء بعد سلقها.

تنظيف الدجاج

استخدمي سيدتي حاستي الشم والنظر لاختيار الدجاج الطازج الذي يتميز بجلده الرطب والطري والقشدي اللون (ذو لون اصفر شاحب).
ملاحظة: اذا اشتريت الدجاج المجلد، انتبهي لتاريخ انتاجه وتاريخ انتهائه.

نقدم لك سيدتي ٥ مراحل متبعة لتنظيف الدجاج الخالي من الريش:
مرري الدجاجة فوق لهب النار لتتخلصي من الزغب الباقي على جلدها وأطرافها. قصي الأرجل والرأس وطرفي الجناحين (الخاليين من اللحم) بواسطة سكين حاد. شقيها من رقبتها وافتحيها وانزعي القصبة الهوائية وأدخلي أصابعك في الفتحة لإنتزاع الرئتين وأي دهن متبق.
تخلصي من طرفها ثم شقي الدجاجة من أسفلها وانزعي منها الدهن وكل أحشائها بإنتباه (المعدة، القلب والكبد، أما المرارة فاقطعيها بعيداً عن الكبد وتخلصي منها). إغسليها جيداً بالماء والصابون من الداخل والخارج. أصبحت الآن جاهزة وبإمكانك تقطيعها أو تكتيفها تبعاً لطريقتك المختارة لطهيها.

تقطيع الدجاجة الى ٤ قطع

إقطعي الفخذ من الدجاجة بواسطة سكين حاد وكرري العملية مع الفخذ الآخر.

افصلي الصدر عن العمود الفقري بمقص خاص ثم إقطعيه الى قسمين.

لقد حصلت الآن على ٤ أجزاء: فخذان وصدران.

تقطيع الدجاجة الى ٨ قطع

نقدم لك سيدتي الطريقة المثالية لتقطيع الدجاج وذلك بإتباع الخطوات التالية:

إقطعي الفخذ من الدجاجة بواسطة سكين حاد ثم افصلي الفخذ عن الساق. كرري العملية مع الفخذ الآخر.

إقطعي الجناحين من الدجاجة ثم بمقص خاص إفصلي الصدر عن العمود الفقري.

إقطعي الصدر الى قسمين بواسطة مقص خاص.

لقد حصلت الآن على ٨ أجزاء للتقديم: جناحان، فخذان، ساقان وصدران. أما الظهر (لا يعتبر جزءاً للتقديم)، فيستعمل في إعداد الحساء.

سحب العظام من الدجاج (الدجاج المسحب)

إذا رغبت سيدتي بسحب العظام من الدجاج بدل شرائها جاهزة، ما عليك سوى تنفيذ الخطوات التالية:

شقي جلد الدجاجة من وسط الظهر. وبطرف السكين من جهة واحدة من الدجاجة إفصلي اللحم عن العمود الفقري عبر مفصل الفخذ والجانح. كرري العملية مع الجهة الأخرى من الدجاجة.

إمسكي بالقفص الصدري بعيداً عن الدجاجة وبحذر أزيليه مع تمرير طرف السكين على عظام الصدر.

إمسكي طرف مفصل أحد الفخذين بيدك واقطعي اللحم من حول أعلى العظم واكشطيه نزولاً حتى المفصل الثاني ثم اقطعيه من حول العظم واكشطيه حتى الطرف فتتخلص عظمة الفخذ من اللحم. كرري العملية مع الفخذ الآخر.

إقطعي أطراف الجوانح عند المفصل الثاني بواسطة سكين حاد ثم مرري السكين حول الجانحين وافصلي اللحم عن العظم حتى المفصل. أصبح لحم الدجاجة الآن جاهزاً للحشي أو للتقطيع تبعاً لطريقتك المختارة لطهيه.

تكتيف الدجاجة قبل طهيها

سيدتي، كتفي الدجاجة لتحافظي على شكلها خلال الطهي وتقديمها بمنظر شهي.

للقيام بذلك عليك اتباع الخطوات التالية:

اربطي الخيط حول طرف مؤخرة الدجاجة ثم حول القدمين.

مرري الخيط بين القدمين ثم الى الأعلى وحول الجناحين.

أديري الدجاجة واربطي الخيط وثبتيه جيداً بين الجناحين.

تحمير الدجاج في الفرن

أسهل طريقة لك سيدتي لتحمير الدجاج هي بإتباعك الخطوات التالية:

إدهني الدجاجة بالزبدة بعد تنظيفها جيداً (وحشوها إذا أردت). كتفيها وضعيها في صينية ثم أدخليها الى فرن متوسط الحرارة (١٨٠ درجة مئوية). بعد مرور ٢٠ دقيقة، أخرجي الدجاجة وشبعيها بالمرق الموجود في الصينية ثم أعيديها الى الفرن لمدة ٢٠ دقيقة أخرى.

لتتحققي من نضوج الدجاجة، شكي الجزء الأسمن من فخذها بشوكة او سيخ. إذا لم يظهر أي سائل فهذا دليل على أنها نضجت وإلا فعليك إعادتها الى الفرن لمدة ١٠ دقائق أخرى.

تنظيف الأسماك

يجب عليك سيدتي ان تختاري دوماً الاسماك الطازجة. لمساعدتك في ذلك، ننصحك باستخدام حاستي الشم والنظر لاختيار الاسماك التي تتميز بالصفات التالية:

-العينان صافيتان ومستديرتا الشكل.

- الخياشيم زهرية اللون.

- الجلد ناعم ويبرق واللحم جامد.

إمسكي وسط السمكة بمتانة وإبشري جلدها بإتجاه الرأس بسكين خاصة أو بحافة سكين غير حادة.

قصي الزعانف بواسطة مقص حاد.

شقي جانبها بسكين حادة كبيرة من أسفل رأسها حتى بداية ذيلها وتأكدي من أنها قد شقت جيداً من الداخل.

إنزعي الأحشاء ونظفي بطن السمكة.

انزعي ما تبقى من الأحشاء بغسل السمكة تحت المياه الباردة الجارية.

تقطيع السمك المنظف الى شرائح

الطريقة الأولى (السمك المبشور):

إقطعي رأس السمكة.

أزيلي الخياشيم.

أدخلي السكين بين الحسك واللحم بشكل موازٍ للعمود الفقري.

اقطعي الشريحة بعدة ضربات قوية.

كرري العملية من الجهة الأخرى.

أصبحت الشرائح جاهزة للطهي.

الطريقة الثانية (السمك غير المبشور):

إقطعي رأس السمكة.

أزيلي الخياشيم.

أدخلي السكين بين الحسك واللحم بشكل مواز للعمود الفقري واقطعي الشريحة.

كرري العملية من الجهة الأخرى.

التقطي طرف شريحة السمك ومرري السكين بين اللحم والجلد ثم أبعدي الشريحة عن الجلد.

كرري العملية مع الشريحة الأخرى.

أصبحت الشرائح جاهزة للطهي.

تنظيف سمك السردين

السردين الصغير (حوالي ٧ سنتم):

إمسكي السمكة بيدك من جهة ظهرها ثم امسكي الرأس بيدك الأخرى بتأن من جهة الظهر.

إسحبي الرأس بإتجاه الأسفل كي تسحب الأحشاء معه فتسهل بذلك عملية التنظيف (إنزعي الأحشاء بيدك إذا قطع الرأس ولم تتمكني من سحبها).

إغسلي السمكة جيداً من الداخل والخارج وضعيها في مصفاة كبيرة. كرري العملية مع الكمية المتبقية.

ملحي السمك حسب الكمية المطلوبة.

السردين المتوسط والكبير:

إبشري السمكة ثم شقي البطن وانزعي الأحشاء بيدك.

إغسلي السمكة جيداً من الداخل والخارج وضعيها في مصفاة كبيرة. كرري العملية مع السمك المتبقي.

ملحي السمك حسب الكمية المطلوبة.

ملاحظة: إذا أردت نزع الرأس مع الأحشاء، إقطعيه بسكين من جهة الظهر فقط ثم اسحبيه معها.

تنظيف القريدس (الجمبري - أبو ربيان)

امسكي الرأس جيداً واثنيه باليد. اسحبيه من داخل صدفة القريدس.

أزيلي الصدفة والأطراف من القريدس باليد أو بواسطة المقص من دون الإقتراب من الذيل.

أزيلي الزعنفين (أو القوائم) من الذيل. شقي القريدس بواسطة السكين.

نظفي قلبه بطرف السكين. أصبح القريدس الآن جاهزاً للطهي.

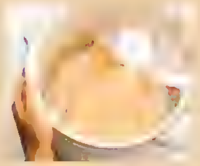
مرق الدجاج

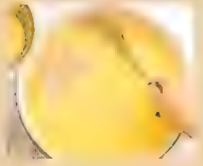
الكمية تصنع ٣ ليتر (١٢ كوب)

المقادير:

دجاجة (وزن ١.٥-٢ كلغ) منظفة او قطع مختلفة من الدجاج
ليمونة حامضة، مقطعة الى نصفين
ورقة غار
٤ غصينات من البقدونس
غصينان من الزعتر الأخضر
عود من الكرفس، مقطع (حسب الرغبة)
حبوب من الفلفل الأسود
ملح (خشن)

طريقة التحضير:





ضعي الدجاجة في قدر واغمريها بالماء البارد.

ضعي القدر على نار متوسطة الى أن تغلي مع إزالة الزفرة كلما ظهرت. أضيفي من وقت الى آخر بضع قطرات من الليمون الحامض.

خففي النار ثم أضيفي الفلفل والملح والبقدونس والزعتر والكرفس وورقة الغار. اتركي المرق لمدة ساعة - ساعة ونصف مع إزالة الزفرة عند اللزوم وإضافة الماء لتبقى الدجاجة مغمورة (يجب أن لا يغلي المرق مجدداً). إرفعي القدر عن النار. ضعي الدجاجة في مصفاة كبيرة موضوعة فوق وعاء كبير. صبي المرق في المصفاة ثم ارفعيها. تذوقي المرق وعدلي ملحها (حسب الرغبة). اتركيها جانباً الى أن تبرد ثم غطيها وضعيها في الثلاجة (البراد) طوال الليل. في الصباح، أزيلي الدهن الذي ظهر على سطحها بواسطة ملعقة طعام.

مرق اللحم

المقادير:

٢ كلغ من عظام البقر (او الضأن) المكسوة باللحم
بصلتان متوسطتان، مقطعتان الى٨ قطع
عودان من الكرفس، مفرومان (حسب الرغبة)
نصف كوب من الكراث المفروم
ربع كوب من السمن
٣ أوراق من الغار
رشة من الفلفل الأبيض المطحون
عودان من القرفة
الكمية تصنع: ١٠ أكواب

طريقة التحضير:

إقلي العظام مع لحمها بالسمن في قدر كبيرة.

أضيفي البصل والكرفس والكراث وأوراق الغار والتوابل ثم اغمريهم بالماء.

باشري الطهي على حرارة معتدلة حتى الغليان مع ازالة الزفرة عند اللزوم. خففي النار وتابعي الطهي مدة ٣٠ دقيقة أو الى أن ينضج اللحم.

صفي المرق.

الأرز المفلفل

طبق تقليدي من الأرز، يقدم عادةً مع كل أنواع اليخاني.

المقادير:

كوبان من الأرز القصير الحبة المغسول والمصفّى

ملعقتا طعام من الزبدة

٣ أكواب من الماء أو المرق (٤ اكواب اذا كان الارز طويل الحبة)

نصف ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

٤ ملاعق طعام من الشعيرية المقطعة

الكمية تكفي: ٤ أشخاص

مدة التحضير: ١٠ دقائق

مدة الطهو: حوالي ٣٠ دقيقة.

طريقة التحضير:

ذوبي الزبدة في قدر. أضيفي إليها الأرز وحركي برفق فوق حرارة معتدلة حوالي دقيقتين حتى تختلط حبوب الأرز جيداً بالزبدة.

أضيفي الماء والملح واتركيه حتى الغليان لمدة ٥ دقائق ثم حرّكي مرة واحدة.

خففي النار وغطي القدر واتركيها تغلي برفق لمدة ٢٠ دقيقة حتى ينضج الأرز.

ضعي القدر جانباً مدة ١٠ دقائق ثم حركي الأرز بحذر بواسطة الشوكة وقدميه إلى جانب اللبن الزبادي والدجاج أو اللحم أو مختلف أنواع اليخاني.

ملاحظة: يمكنك إضافة الشعيرية و ذلك بتحميرها مع الزبدة قبل إضافة الأرز.

الارز الاسمر

المقادير:

كوبان من الارز (الطويل الحبة) المنقوع والمصفى
بصلة صغيرة، مفرومة فرماً ناعماً
نصف كوب من الفطر المعلب والمقطع (حسب الرغبة)
ملعقة شاي من السكر
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)
ملعقة طعام من السمن
٤ اكواب من الماء

الكمية تكفي: ٤ أشخاص
مدة التحضير: ٤٥ دقيقة

طريقة التحضير:

الطريقة الاولى:

اقلي البصلة المفرومة بالسمن حتى تحمر (مائل الى البني). ضعي السكر في قدر وحركي على نار معتدلة حتى يسمر. اضيفي اليه الماء والبصلة واتركي الخليط على نار معتدلة حتى الغليان (١٠ دقائق). اضيفي الارز ثم خففي النار (الى هادئة) وتابعي الطهي لمدة ٢٠ دقيقة. اضيفي قطع الفطر المعلب ثم اطهي لمدة ٥ دقائق. قدمي الارز الى جانب مختلف انواع اطباق اللحوم واليخاني.

الطريقة الثانية:

اقلي بصلة في قليل من السمن حتى تحمر (مائلة الى البني). اضيفي الماء واغلي مدة ١٠ دقائق ثم صفيه. اطهي الارز بالماء المصفى.

الثوم بالحامض والزيت

الطريقة الأولى:

الكمية تكفي لتحضير كوب

مدة التحضير: ١٠ دقائق

المقادير:

ربع كوب من عصير الليمون الحامض

نصف كوب من الزيت الزيتون

كوز متوسط من الثوم، مقشر

نصف ملعقة شاي من الملح

طريقة التحضير:

إهرسي الثوم جيداً مع رشة من الملح.

ضعي الثوم المهروس والزيت وعصير الليمون الحامض وما تبقى من الملح في الخلاط الكهربائي. اخفقي الخليط جيداً حتى ينعم ويتكثف. صبي الثوم في زبدية وقدميه الى جانب اللحم المشوي أو الدجاج.

الطريقة الثانية:

الكمية تكفي لتحضير: كوب واحد

مدة التحضير: ١٠ دقائق

المقادير:

ربع كوب من عصير الليمون الحامض

نصف كوب من الزيت الزيتون

٧ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة من الملح

٥ مكعبات صغيرة من البطاطا، مقلية قليلاً حتى تصبح طرية

نصف ملعقة شاي من الملح

طريقة التحضير:

إهرسي البطاطا جيداً في وعاء. ضعي البطاطا المهروسة والثوم والزيت وعصير الليمون الحامض والملح في الخلاط الكهربائي. إخفقي الخليط جيداً حتى ينعم ويتكثف. صبي الثوم في زبدية وقدميه الى جانب المشاوي.

الطرطور

مقبل مكون من الطحينة والبقدونس، يقدم عادة مع الأسماك واللحوم والفلافل والشاورما.

الكمية تكفي: ٣ أشخاص

مدة التحضير: ١٥ دقيقة

المقادير:

نصف كوب من الطحينة

ربع كوب من البقدونس المفرومة فرماً ناعماً

ربع كوب من الماء

٣ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع ١/٢ ملعقة شاي من الملح

نصف كوب من عصير الليمون الحامض

طريقة التحضير:

ضعي الطحينة في وعاء عميق وأضيفي الماء والحامض بالتدريج مع التحريك المستمر (يستحسن استعمال الشوكة للخفق).

أضيفي الثوم عندما يصبح المزيج كاللبن الزبادي واخفقي جيداً.

عدلي طعمه بعصير الليمون الحامض ثم اضيفي البقدونس مع إبقاء ملعقة شاي منها للتزيين.

اخفقي المزيج ثم قدميه مزيناً بالبقدونس.

العجينة الأساسية

الكمية تكفي: ٨ أشخاص

مدة التحضير: ٢٥ دقيقة

المقادير:

١ كلغ (٥ اكواب) من الطحين

١,٢٥ كوب من الماء الفاتر

(حسب نوع الطحين)

نصف كوب من زيت الزيتون

نصف كوب من الزيت النباتي

ملعقتا طعام من الملح

ملعقتا طعام من السكر

طريقة التحضير:

إنخلي الطحين ثم أضيفي الملح والسكر واخلطي جيداً.

إحفري في وسط الطحين.

أضيفي زيت الزيتون والزيت النباتي.

إمزجي المقادير الناشفة في السائل.

أضيفي الماء تدريجياً مع العجن حتى تحصلي على كرة من العجين (اضيفي الطحين في حال لم تصبح العجينة بشكل كرة متماسكة وفي حال أصبحت غير مرنة اضيفي القليل من الماء).

اعجني العجينة على سطح منثور بالطحين حتى تصبح ناعمة ومطاطة (يمكنك عجنها في الخلاط الكهربائي).

ضعي كرة العجين على سطح منثور بالطحين وغطيها بقطعة قماش رطبة. اتركيها في مكان دافىء حتى يتضاعف حجمها (حوالي ٦ ساعات).

اللبن واللبنة

مقبل شهي ومميز، معروف في مختلف الدول العربية ويؤكل عند الفطور.

الكمية تصنع: ٨ أكواب من اللبن

أو نصف كلغ من اللبنة

المقادير:

ليتران (٨ أكواب) من الحليب (أو ٢.٥ أكواب من حليب البودرة الى ٨ أكواب من الماء)

ربع كوب من اللبن الزبادي (روبه)

ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

اللبن الزبادي:

إغلي الحليب ثم ضعيه جانباً حتى يصبح فاتراً (يصبح بإمكان إصبعك الصغير أن يتحمل حرارته).

أضيفي اللبن مع التحريك ثم غطي القدر ولفيها بغطاء صوفي. اتركيها في مكان دافئ لمدة ٦ ساعات.

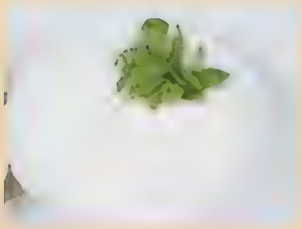
إرفعي الغطاء عن القدر ودعي اللبن يبرد ثم ضعيه في الثلاجة (البراد) حتى يبرد حوالي ٣ ساعات.

اللبنة:

ضعي اللبن في قطعة مزدوجة من القماش الرقيق (الشاش).

اتركيه يصفي مدة ١٢ ساعة فيصبح لبنة جامدة.

ملاحظة: يجب مضاعفة مدة تصفية اللبن عند مضاعفة كميته.



اللبن الزبادي المطبوخ

المقادير:

١.٥ كلغ من اللبن الزبادي

ملعقتا طعام من النشاء

ملعقة شاي من الملح

كوب من الماء

بيضة مخفوقة (حسب الرغبة)

طريقة التحضير:

صَفي اللبن بمصفاة ناعمة وضعيه في قدر ثم أضيفي اليه البيضة المخفوقة (أو بياض بيضة).

ذوبي النشاء في كوب الماء ثم أضيفيه الى اللبن واخلطي المزيج البارد لمدة دقيقتين.

ضعي القدر على حرارة معتدلة مع التحريك المستمر حتى يغلي المزيج.

ارفعي القدر عن النار واستخدميه كما ترغبين.

تحضير النقولات

السمسم

اشتريه محمصاً جاهزاً او نيئاً ثم حمصيه بدون زيت.

الصنوبر

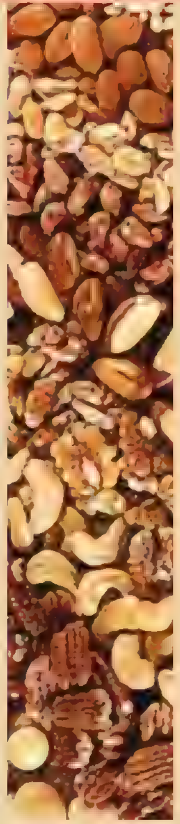
نقي الصنوبر من الشوائب واقليه بقليل من الزيت.

اللوز

انقعي اللوز بالماء الساخن (المغلي) مدة ٢٠ دقيقة.
ارفعيه وازيلي قشرته (تزال بسهولة) ثم شقيه الى نصفين.
اغسليه وصفيه جيداً ثم اقليه بقليل من الزيت.

الفستق السوداني

حمصيه في الفرن او في مقلاة بدون زيت.
ارفعيه واتركيه جانباً حتى يبرد ثم ازيلي قشرته وشقيه الى نصفين.



الفستق الحلبي

انقعيه بالماء الساخن (المغلي) مدة ٢٠ دقيقة.
ارفعيه وازيلي قشرته (تزال بسهولة) ثم شقيه الى نصفين.
اغسليه وصفيه جيداً ثم اقليه بقليل من الزيت.

الجوز

انقعيه بالماء البارد مدة ساعة تقريباً او حتى تلاحظي ان لونه قد اصبح افتح.
اغسليه جيداً وصفيه ثم اقليه بقليل من الزيت.

الكاجو

اغسليه جيداً وصفيه ثم اقليه بقليل من الزيت.

البندق

حمصيه في الفرن او في مقلاة بدون زيت.
ارفعيه واتركيه جانباً حتى يبرد ثم ازيلي قشرته وشقيه الى نصفين.

حرارة الفرن

الكهربائي	درجة مئوية	فهرنهايت
خفيفة جداً	١٢٠	٢٥٠
خفيفة	١٥٠	٣٠٠
خفيفة الى معتدلة	١٦٠-١٨٠	٣٢٥-٣٥٠
معتدلة	١٨٠-٢٠٠	٣٧٥-٤٠٠
معتدلة الى مرتفعة	٢١٠-٢٣٠	٤٢٥-٤٥٠
مرتفعة	٢٤٠-٢٥٠	٤٧٥-٥٠٠
مرتفعة جداً	٢٦٠	٥٢٥-٥٥٠

الغاز	درجة مئوية	فهرنهايت
خفيفة جداً	١٢٠	٢٥٠
خفيفة	١٥٠	٣٠٠
خفيفة الى معتدلة	١٦٠	٣٢٥
معتدلة	١٨٠	٣٥٠
معتدلة الى مرتفعة	١٩٠	٣٧٥
مرتفعة	٢٠٠	٤٠٠
مرتفعة جداً	٢٣٠	٤٥٠

الوحدات القياسية

ربع كوب	= ٦٠ مل.	٣ اكواب	= ٧٥٠ مل.		
ثلث كوب	= ٨٥ مل.	٤ اكواب	= ١ ليتر		
نصف كوب	= ١٢٥ مل.	ربع ملعقة شاي	= ١.٥ مل.		
ثلثين كوب	= ١٧٠ مل.	نصف ملعقة شاي	= ٣ مل.		
ثلاثة ارباع كوب	= ١٨٠ مل.	ثلاثة ارباع ملعقة شاي	= ٤ مل.		
كوب	= ٢٥٠ مل.	ملعقة شاي	= ٥ مل.		
كوبان	= ٥٠٠ مل.	ملعقة طعام	= ١٥ مل.		

كيفية تحويل المقاييس

غرام	آونس	ملليتر
٣٠	١	٣٠
٦٠	٢	٦٠
١٢٥	٤	١٢٥
٢٥٠	٨	٢٥٠
٣٧٠	١٢	٣٧٠
٥٠٠	١٦	٥٠٠

١ باوند = ٤٥٠ غرام

١٠ أفكار مفيدة لكسب الوقت

حاولي سيدتي تطبيق هذه النصائح فتحصلين عندها حتماً على وقت اضافي للراحة!

١- يبدأ كسبك للوقت بتنظيم مطبخك وترتيبه بطريقة تجعل كل ما تحتاجين اليه بمتناول يدك.

٢- ان كنت من اللواتي تحسن تنظيم الأمور، فسيساعدك ذلك ليس فقط على تحضير المأكولات بسرعة وإنما أيضاً بكسب الوقت قبل وما بعد الوجبة.

٣- لا تتواني عن طلب المساعدة اثناء الطبخ اذا ما كان هناك من يستطيع أن يمد لك يد المساعدة.

٤- ضعي قائمة اسبوعية بما ستحضرينه يومياً من وجبات فتهدفين بذلك الى التسوق مرة واحدة كل اسبوع.

٥- اعتادي على التسوق من سوبر ماركت معين فتحفظين بذلك جميع أنواع المنتوجات التي تعرض على رفوفها فيسهل عليك عندها تحضير قائمة بحاجياتك.

٦- ابحثي دوماً عن المنتوجات الجديدة الجيدة النوعية التي من شأنها أن تسهل عليك عملية الطهي كالصلصات وأنواع المرق الجاهزة الخ...

٧- حضري كميات مضاعفة من أطباق الحساء واليخاني والصلصات المفضلة وضعي نصفها في الفريزر فتكون جاهزة عندما تحتاجين اليها.

٨- احفظي الوجبات في الفريزر وفي أوعية مناسبة لأن توضع في الفريزر وفي المايكروويف وعلى المائدة كما من الممكن أن تغسل في غسالة الصحون.

٩- اشتري المنتوجات الشبه جاهزة كالجبنة المبشورة واللحم المقطع والدجاج المسحب والمعجنات... العديد من البقالين يعدون أطباق طازجة من السلطة أو مزيج من الخضار لتحضير أطباق الحساء واليخاني.

١٠- اشتري كميات اضافية من الفاكهة عندما تكون زهيدة الثمن واطهيها وضعيها في الفريزر لاستعمالها مع الحلويات او للزينة.

أدوات المطبخ

أدوات المطبخ للسلطات

١- أوعية لخلط المقادير
٢- مناشف خاصة بالمطبخ
٣- مصفاة عادية ومصفاة دقيقة
٤- قوالب بحجمين
٥- أداة بشر بمختلف القياسات
٦- عصارة الحامض
٧- مطحنة الفلفل
٨- مقص خاص بالمطبخ
٩- أداة لهرس الثوم
١٠- أداة لخلط السلطة
١١- اكواب معايير السوائل
١٢- أداة دائرية للفرم
١٣- أداة لتقطيع البيض المسلوق
١٤- ملعقة كروية (لتقديم البوظة والفاكهة بشكل كروي)
١٥- أداة تقشير الخضار وأداة مزدوجة للتقشير والنقر
١٦- ملاعق ذو معايير
١٧- شوكة لخلط المقادير
١٨- سكين للفرم وسكين للتقشير
١٩- مصفاة صغيرة دقيقة
٢٠- شوكة وملعقة لتقديم السلطة
٢١- خفاقة يدوية

أدوات المطبخ

أدوات المطبخ للمقبلات

١- مبسط (بعدة أحجام)
٢- شوبك
٣- مطحنة وخلاطة كهربائية
٤- وعاء (بعدة أحجام)
٥- مهرسة الثوم
٦- كيس التزيين
٧- فرشاة المعجنات
٨-فرشاة للدهن
٩-أدوات التزيين
١٠-قالب الفرن
١١-صينية الفرن
١٢-رف مسلك
١٣- خفاقة يدوية (بعدة أحجام)
١٤- سكاكين حادة
١٥- سكينة المبسط
١٦- أطباق
١٧- ابريق (بعدة أحجام)
١٨- مقلاة كهربائية
١٩- وعاء تقديم
٢٠- وعاء الخلط
٢١- سكاكين مختلفة الاستعمال
٢٢- مناديل المائدة

أدوات المطبخ

أدوات المطبخ لجميع أنواع اللحوم

١- ممسك القدر

٢- قدر كبيرة عميقة

٣- قدر خزفية (كسرولة) للإستعمال في الفرن

٤- مقلاة عميقة للتلويح

٥- خيوط من الكتان للتكتيف

٦- شوكة وسكينة لتقطيع اللحم

٧- سكينة لنزع العظام من الدجاج

٨- ملقط لتقليب قطع اللحم عند القلي

٩- مقلاة معدنية

١٠- ملاعق خشبية

١١- منخل سلكي (مصفاة) لإزالة الزفرة والرغوة

١٢- سكينة للتقطيع الى شرائح

١٣- سكينة حادة لتقطيع اللحوم الى شرائح

١٤- صينية للفرن ومنصب لتحمير اللحوم

١٥- لوح للتقطيع

١٦- شوبك

١٧- مصفاة

١٨- وعاء كبير للخلط

١٩- مقص لتقطيع الدجاج

٢٠- طبق للفرن مقاوم للحرارة

٢١- أكواب وملاعق معيارية

٢٢- أداة لصب الزبدة على جميع أنواع اللحوم

٢٣- فرشاة لدهن الزبدة أو الزيت

٢٤- أداة مزدوجة تستعمل كغطاء وكمبخرة

قدر [طنجرة] الضغط

أنها من الأدوات المطبخية الأساسية للسيدة التي تحب السرعة وتخفيض مدة الطهي.
فما يلزمه ساعة في القدر العادية يلزمه فقط ربع المدة في قدر الضغط.

مدة طهي الحبوب

ساعة/ ساعتان في قدر عادية
في قدر الضغط: ١٥ دقيقة للعدس الأسمر
١٠ دقائق للحمص
١٥ دقيقة للفول
ان نوعية الحبوب تلعب دوراً كبيراً في تحديد مدة الطهي. فالحبوب القديمة يلزمها
وقتاً أطول من الحبوب التي يُبست منذ مدة قصيرة أو الطازجة مثل حبوب الفول الأخضر.
لقد أعطيناك مدة طهي الحبوب الجيدة النوعية وإلا عدّلي المدة حسب النوعية المتوفرة.

مدة طهي اللحم:

ساعتان في قدر عادية
٣٠-٤٠ دقيقة في قدر الضغط

ترتيب الأطباق على المائدة

ضعي طبق الوجبة الأساسية وفوقه طبق المقبلات ثم طبق أو زبدية الحساء. أما طبق الزبدةالجانبي فيوضع على يسار الجالس اعلى الشوكة بقليل.

ترتيب مستلزمات المائدة الضرورية:

ضعي ملعقة طبق الحساء على جهة اليمين، يليها بالضبط سكينة المقبلات أما الشوكة الخاصة بالمقبلات فضعيها يسار الطبق على الطاولة. وبخصوص الوجبة الرئيسية، ضعي السكينة والشوكة كما سبق ولكن بقرب الطبق، أما سكينة الزبدة فتوضع على جانب طبق الزبدة.

ترتيب أدوات الحلوى:

ضعي أدوات الحلوى أعلى الطبق الأساسي. الشوكة بقربه ومسكتها متجهة الى اليسار أما الملعقة فتوضع فوق الشوكة ومسكتها متجهة الى اليمين.

ترتيب الأكواب:

ضعي الأكواب في ناحية اليمين فوق ملعقة الحساء، مبتدئة بوضع كوب العصير مباشرة فوق الملعقة، ثم ضعي أكواب الماء وأكواب المرطبات الخاصة بهذه الوجبة الرئيسية. وهنيئاً مريئاً.

ترتيب مستلزمات المائدة